

COREX レッスン内容のご案内

【ピラティス・グループレッスン】

◆初級ピラティス (★☆☆☆☆)

ピラティス初心者向けのクラスです。
まずはご自身のからだを感じるころから始めましょう。
もちろん、中～上級者の方もご参加いただけます。

◆リフレッシュピラティス (★～★★☆☆☆)

呼吸と姿勢を意識しながら、カラダを動かすクラスです。
カラダを芯から温めるので、全身の柔軟性が高まり、肩こりや腰痛、肉体疲労の改善も期待できます。

◆ピラティスバリエーション (★★☆☆☆)

プロップ（道具）を用いたクラスです。プロップを使うことで、からだを安定させたり、負荷を高めたりします。動きの再確認とチャレンジをしていきましょう。

◆ベーシックピラティス (★★☆☆☆)

ピラティスの基本となるエクササイズをフロー（流れ）で行っていくクラスです。初級者の方でも安心してご参加いただけます。

◆コアピラティス (★★★☆☆)

コア（体幹）を鍛えるクラスです。
からだの奥の筋肉（インナーマッスル）を使い、からだのバランスを整えていきます。ホルモンバランスの調整にも効果が得られます。

◆ポップピラティス【月1回開催】 (★★～★★★★☆☆)

マットピラティスの動きをベースに、音楽に合わせてエクササイズを行っていくクラスです。強度はご自身に合わせて選んでいくので、初心者の方もご参加いただけます。



◆レッドコードピラティス

ノルウェー発祥のフィットネス器具・レッドコードを使用する定員3名のクラスです。
初心者から上級者まで、強度の調整は可能なのでどなたでもご参加いただけます。
レッドコードはピラティスとの相性も抜群で、著名なスタジオでも取り入れられています。

【ヨガ・グループレッスン】

◆ナチュラルヨガ (★☆☆☆☆)

ストレッチや呼吸を深め、リフレッシュしながら動きます。
心身の状態を整え、一日を心地よく過ごせる身体を作りましょう。

◆ビューティーヨガ (★☆☆☆☆)

美をテーマにしたヨガクラスです。身体だけではなく、心と体の中から若々しく。健康・綺麗になるように動いていきましょう。

◆アロマヨガ (★☆☆☆☆)

アロマの香りの中でヨガを行うクラスです。香りに意識を向けると呼吸とポーズが深まります。一日の疲れを取りましょう。

◆骨盤調整ヨガ (★★☆☆☆)

骨盤の歪みは様々なからだの不調につながります。
骨盤を正しい位置への導くように動き、調整をしていきましょう。

◆フローヨガ (★★～★★★★☆☆)

呼吸に合わせポーズをフローで行い全身を気持ちよく動かしていきます。
心身のコリがほぐれすっきり浄化するのを感じていきましょう。

【プライベート・ピラティス】

◆プライベートレッスン

1～2名の少人数でじっくりピラティスに取り組みます。
ご自分のペースでレッスンを受けたい方やグループレッスンには不安のある方、ピラティスをもっと知りたい方におススメです。
レッドコードもご利用いただくことができます。